மூலிகை மணி

மலர் 11] இராட்சசஸு—வைகாசிமீ [இதழ் 7

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

(184-வது மூலிகை)

[விலை 50 காசு]



'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்
தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

வைகாசி இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

மற்றும் தொடர் கட்டுரைகள்

மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்க!

சென்னையில் எல்லா நாட்களிலும் மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களைச் சந்திக்கலாம். காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை, மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை நேரில் சந்திக்கலாம். மருத்தும் ஆலோசனையும் பெறலாம்.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி நகர், சென்னை-17.

வேலூர் முகவரி: மூலிகைமணி, 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு.
வேலூர் (வ. ஆ.)

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திற்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1.	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ.	10	00
2.	வல்லாரைத் திப்பிலி ஞாபக சக்திக்கு	ரூ.	5	00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ.	20	00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ.	5	00
5.	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ.	5	00
6.	முகமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்த்மா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ.	5	00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ.	10	00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ.	2	00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ.	3	00
10.	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ.	1	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00 சேர்த்து.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

என்ற முகவரிக்கு M O. அனுப்பி பெறலாம்.

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெற விரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் நெ. 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,

என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

போன் : 445689

பஸ் ரூட் :

9. 10 திருமலை பிள்ளை ரோடில் மணியம் ஸ்டோர் இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்து விடலாம்

கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு வழியாக வரலாம்.

மற்ற பஸ் ரூட்கள் :

17. 17C 17D, 11D, 25, 25B, 37, 37B) என்கிற பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பித்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

சனிக்கிழமைகளில் மட்டும்

வேலூரில்

59, மாசிலாமணி முதலி வீதியில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

ஆஸ்த்மா, குன்மம் மேக நோய்கள், மூலம், கண் நோய்கள் போன்ற நோய்கட்கு, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிட்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை-17—போன் : 445689
வேலூர் — போன் : 20726

உ

திருமுருகன் துணை

ஆறுமுகா ! வேலவா !!''



பல்லவி

ஆறுமுகா! வேலவா!! உன்
ஆனந்த ஜோதி தரிசன மெனக்கருள்
(ஆறுமுகா)

அனுபல்லவி

கூறும் அடியவர் குறைகளைப் போக்கியே
குன்றுதோ றாடும்குற வள்ளி மணவாளா!
(ஆறுமுகா)

சரணம்

ஏறு மயிலோனே! என் குறை தீர்க்க நீ
இறங்கி வரமன மிரங்காத தேனோ?
ஆறுதல் அளிப்பாய் நீ அன்பு முகங்காட்டி
அடைக்கலம் உனையல்லால் யாரும் எனக்கில்லை.
(ஆறுமுகா)

அல்லும் பகலுமுன் அழகு முகங்காண
அமைதி யில்லாமல் அலைகின்ற தென் மனம்
எல்லையில் லாதஉன் எழில்முகங் கண்டுபே
ரின்ப நிலையத்தி இறைவா உன்னடி சேர
(ஆறுமுகா)

பாராட்டுக்குரிய நல்லவர்

அதிகாரிகள் முதல் அரசியல்வாதிவரை பணம், பட்டம். பதவிகளைத் தேடி ஓடிச்சென்று கொண்டிருக்கும் இந்நாளில், அவைகள் மட்டுமல்ல நான் செய்யும் நற்பணிகள்கூட விளம்பரப்படுத்த வேண்டாம் என்று அடக்கமாக — சித்த மருத்துவத்தில் அறிவாராய்ச்சி செய்துகொண்டிருக்கும்.

"டாக்டர் தியாகராசன் L. I. M."

அவர்களை மூலிகைமணி வாசகர்கட்கு அறிமுகப்படுத்திவைப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது; இந்த அறிமுக கூட அவர் விரும்பாததுதான் எனினும், நல்லவர்களை நாடு அறிவதில் — நாம் அறிமுகப்படுத்தி வைப்பதில் பிழை அன்று என்று எண்ணி—டாக்டர் தியாகராசன் அவர்களை வாசகர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

மத்திய அரசின் ஆதரவில் அரும்பாக்கத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள 'சித்தமருத்துவ' ஆராய்ச்சிப் பகுதியின்' ஆய்வு அலுவலராகப் பணியாற்றும், டாக்டர் தியாகராசன் அவர்கள், சித்த மருத்துவ அறிவில் முதிர்ந்த தேர்ச்சி பெற்றவர். பண்டைய தமிழ் மருத்துவ நூல்களுக்கு உரை எழுதும் திறன் பெற்ற மிக சிலருள் ஒருவர் பாளையங்கோட்டை கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றி விட்டு, தற்போது, மத்திய அரசு சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தில் "கன்னப்புறறு, குன்மம்', போன்ற நோய்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்கின்றார். அருள்மிகு பழனிஆண்டவர்தேவஸ்தானம் இவரை சித்தமருந்துவபுத்தக பதிப்புக்குழுவின் தலைவராக்கிள்ளது பண்டைய மருத்துவநூல்களைப் பதிப்பிக்கும் பணியில் தம்மை மறந்து ஈடுபட்டுள்ள டாக்டர் தியாகராசன் போன்றவர்கள், பல்லாண்டு வாழ்ந்து சித்தமருத்துவ வாழ்வுக்கும் — வளர்ச்சிக்கும் — வித்தகமான வித்தகம் வேண்டும் என பழனி ஆண்டவனை வேண்டி வாழ்த்துகிறோம்.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனைஞானக்கொழுந்தினைபுந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] இராட்சச ஹூ வைகாசிமீ மே. 76 [இதழ்-7

அமைச்சர் அன்பழகர் கவனத்திற்குரிய தலையங்கம்:

நேரம் நல்ல நேரம்

தமிழகத்தின் தலைநகரமான சென்னைக்கு, அகில உலக அமைப்பில், சிறந்த இடம் உண்டு இந்த சிறப்பின் சிகரமாக அமைய வேண்டி ஒரு திட்டத்தினை மூலிகைமணி இத் தலையங்கம் வாயிலாக அமைச்சர் அன்பர்களுக்கு அறிவிக்கிறது.

தற்போது 'சித்த மருத்துவம்' பெற்று வரும் வளர்ச்சிக்கு மைய இடமாக அமைந்திருப்பது அரும்பாக்கத்தில் உள்ள அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவமனை 19 ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள இவ்விடத்தில் மத்திய அரசின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுப்பிரிவும் தற்போது இயங்கி வருகிறது. இதற்கு எதிர்புறத்தில் 10 ஏக்கர் அளவில் மூலிகைப் பண்ணை உள்ளது. முன்பு சமுதை பேய்ந்த இடத்தில் தற்போது, இயக்குனர் திரு, வேணுகோபால் அவர்கள் முயற்சிகளால்,

சுற்று சுவர் எழுப்பப்பட்டு மூலிகைகள், வளர்ந்து வருகின்றன, எனினும், மூலிகைப் பண்ணை' வரை போதிய வாய்ப்புகள் இல்லாத இடமாக இது உள்ளது. எனவே நகரின் மையப் பகுதியில் உள்ள இந்த மூலிகைப் பண்ணையை அப்புறப்படுத்தி விட்டு, இந்த இடத்தில், "தேசியசித்த மருத்துவ கலைக்கூடம்" [Notional Institute for siddha] ஒன்று அமைப்பது சிறந்த—சிகரமான பயன் தரத்தக்கப் பணியாகும்.

'தேசிய சித்த மருத்துவக் கலைக்கூடம்' இந்த இடத்தில் அமையுமேயானால், இதனை விட உயர்ந்த ஒரு நற்பணி இருக்க இயலாது.

இக்கலைக்கூடத்தில் கீழ்க்கண்ட பணிகளை நடத்தலாம்

1. மறைந்து போன—போய்க் கொண்டிருக்கும் ஓலைச் சுவடிகளை ஆய்வு செய்து பதிப்பிக்கும் பணி.

2. மூலிகைகளை இனம் பிரித்து அவற்றை தற்கால இராசயன பரிசோதனைக்குட் படுத்தி அவற்றின் குணங்களை அறியும் பணி.

3. நோய்களைப் பற்றி சித்தர் நூல்கள் கூறியுள்ள செய்திகளைத் தொகுத்தல்.

4. சித்தர்களைப் பற்றிய செய்திகளை தொகுத்தல்.

5 சிதறிக்கிடக்கும் சித்த மருத்துவர்களை ஒன்றுபடுத்தும் வகையில், அடிக்கடி, கருத்தரங்கு, கண்காட்சி ஆகியவற்றை நடத்தும் பணி.

6 சித்த மருத்துவ வரலாறு பற்றி ஆய்வு நடத்தும் பணி.

7 உலகாக்கும் வகையில் இந்த மருத்துவத்தை பதுப்பிக்கும் பணி.

என்று பல்வேறு வகையில் பணிகளைப் பிரித்து. அவைகளில் தக்காரை, தக்க அளவில் தக்கவகையில் ஈடுபடுத்தினால், இந்த தேசிய சித்த 'மருத்துவ கலைக்கூடம்' மூலம் நாட்டுமக்களுக்கு நற்பணி ஆற்றலாம்.

இக் கலைக்கூடம் அமைக்க நிதிவசதிகள்

எந்த திட்டமும் செயல்பட, 'நிதி' தேவை. அந்த 'நிதி' இருக்கும் இடத்தில் 'கருணை'யும் தேவை கருணையும் நிதியும் இணைந்துள்ள இடம் நமது முதல்வர் கருணாநிதி. நெருக்கடி, வரட்சி ஆகியவற்றைக்காரணம் காட்டி அவர் இத்திட்டத்தினை வெகு சுலபமாக ஒதுக்கி விடலாம். அமைச்சர் அன்பழகர் மனது வைத்தால், இந்த திட்டம் நிச்சயமாக நிறைவேறும்.

உலக அளவிலும், அகில இந்திய ரீதியிலும் நிறைந்த செல்வாக்குள்ளவர்கள், அமைச்சர் அன்பழகரும், முதல்வர் கருணாநிதியும் தற்போது மத்திய அரசில் உள்ள நலத்துறை அமைச்சரும் சித்த மருத்துவம் பால் நல்லதொரு நாட்ட முள்ளவராகத் தெரிகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தாரும் (world Health Organisation) இந்திய மருத்துவ முறையில் நாட்டம் கொண்டு தேடி வருகின்றனர் இங்ஙனம் முன்பு எப்போதிருந்த நேரத்தை விட தற்போதைய நேரம் நல்ல நேரமாக உள்ளது.

இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஆற்றலும், செயல்திறனும் தேவை இவைகளுக்குப், டஞ்சமின்றி நெஞ்சம் நிறைய பெற்று செயல்பட்டு வரும் முதல்வரும்—அன்பழகரும் இணைந்து,

1. மத்திய அரசு

2. உலக சுகாதார நிறுவனம்

ஆகிய இரு பெரும் 'நிதி தரும் நிலையங்களை' அணுகி போராடி யோ அல்லது வாதாடியோ — குறைந்த பட்சம் ரூ10,லட்சம் பெற்றால் நமது கனவாகிய.

'தேசிய சித்த மருந்துவக் கலைக்கூடம்' உருவாகி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

"சாதிக்கக் கூடிய ஒரு திட்டத்தினை
சாதிக்கக் கூடிய வர்களிடம்."

கூறிவிட்டோம். சோதனைக்காலம்என்று அவர்கள் ஒதுக்காமல் இத்திட்டத்தினை நெஞ்சில் நிறுத்தி நடைமுறைக்கு ஏற்றும்

போல நெறிப்படுத்தி — இயங்கினுல், நிச்சயம் பயனளிக்கும் என்பது மூலிகைமணியின் திடமான எண்ணம்.

தமிழ்ச் சமுதாயத்தின் நலிவுகளைப் போக்கும் பணியில், பிச்சைக்காரர்கட்கும், குருடர்கட்கும், அனுதைகட்கும் விதவைகட்கும் மறுவாழ்வு அளித்து-

உலகப் பார்வையில் தமிழ்ச் சமுதாயத்தை

முன்னேற்றப் பாதையில்

நெஞ்சு நிமிர்த்தி அழைத்துச் சொல்லும்

திராவிட முன்னேற்றக் கழக அரசு,

தேசிய சித்த மருத்துவக் கலைக்கூடத்தினை

அமைப்பதன் மூலம், உலகப் பார்வையில் சித்த மருத்துவத்தை உயர்த்தும் என்பதை உணர்த்துகிறேம்.

தீவிர இடைவிடாத முயற்சியும், அரிய உழைப்பும் இணையுமேயானுல், இத்திட்டம் நிச்சயம் நிறைவேறும். அமைச்சர் அன்பழகர் ஒருவரால் மட்டுமே செயல்படுத்தக் கூடிய திட்டம்,

இம் மாபெரும் திட்டம் அவர் ஆட்சிக்

காலத்திலேயே, நடைபெறுமானுல்,

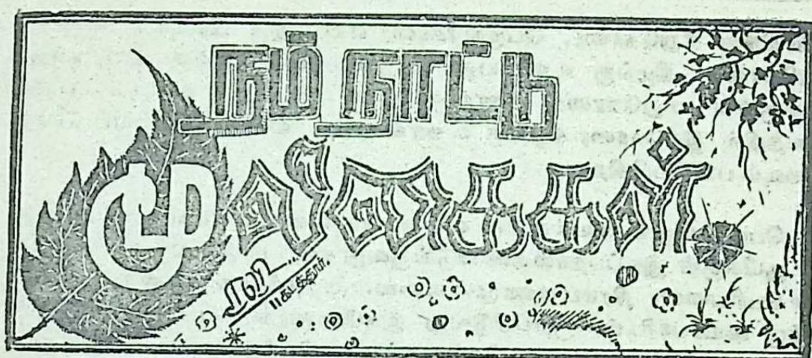
தி.மு.க. ஆட்சிக்கு இதனைவிட மாட்சி வேறேது?

திட்டத்தை அளித்து விட்டோம்!

இனி......

உ

முருகா



கோரைக் கிழங்கு

[184-வது மூலிகை]

இறைவன் படைப்பில் பயனற்றவை என்று எதையும் ஒதுக்க இயலாது புல் தொடங்கி, பெருமலைகள் வரை அனைத்தும், பயன்தரத் தக்கன இவ்வுண்மையை நம்முன்னோர்கள் அறிந்த அளவுக்கு இன்றைய மக்கள் அறிந்திலர். விண்ணளவுக்கு நம் அறிவியல் உயர்ந்து உள்ளது. பாராட்டத்தக்கது அதேநேரத்தில், மண்ணில் உள்ள புல்லின் வலிமையை அதே அறிவியல் இன்னும் அறியவில்லை. ஆனால் நூற்றுக் கணக்கான ஆண்டுகட்கு முன்னரே நம்முன்னோர்கள் புல்லில் உள்ள ஆற்றல் மிகு சக்திகளை அறிந்து, அவர்ருல் பல்வேறு பயன்களைப் பேற்றுள்ளனர் என்பதை நூல்கள் வாயிலாக அறியும் போது, நம்மை அறியாமலேயே முன்னோர்களின் வியத்தகு அறிவைப் பாராட்ட முயல்கிறோமல்லவா?

நம் முன்னோர்கள் அறிந்த — அறிவித்த புல்லில் – ஏற்கனவே 'அகரம்புல்' பற்றி விரிவாக எழுதியுள்ளேன். தற்போது அதன் இன்னொரு வகையான 'கோரைப்புல்' பற்றிக் காண்போம். கோரைப்-புல்லின் கிழங்கு மிகுந்த பயனுள்ளதான், கிழங்கின் பயன் கருதி. 'கோரைக்கிழங்கு எனப் பெயரிட்டுள்ளேன் அத்துடன், பாமரமக்கள் 'கோரைகிழங்கு' என்று வழக்கில் அழைப்பதும் ஒரு காரணமாகும்.

பொதுச் செய்திகள்

இந்தியாவின் சமசீதோஷ்ண இடங்களில் சாதாரணமாக விளையக் கூடியது இப்புல்லினம் கோரை என்று பெயர் பெற்று கிராமங்களில்

விளைகிறது சிறுகோரை, பெருங்கோரை என இரு பிரிவுகள் உண்டு சிறுகோரை- கிழங்கு உடையது பெருங்கோரை கிழங்கு கிடையாது கிழங்குள்ள சிறுகோரை மணற்பாங்கான இடத்தில் வளரும். பஞ்ச காலத்தில் இக்கோரை கிழங்கு உணவாகவும் வாசனைத் திரவப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது

பெரும்பாலும் வயல்களில் களைகளாக வளரும். இவற்றின் கிழங்குகள் பூமிக்குள் இருப்பதால் களைபிடுங்குவது கஷ்டம் இவ்வகைக் கிழங்குகள் பெரியவை. நிரம்ப மணமுள்ளவை. 'முத்தக்காசு' என்று கடைச் சரக்கு வியாபாரிகள் குறிப்பிடுவது இக்கோரைக் கிழங்கைத் தான் மருந்தாகவும். ஊதுவத்தி செய்வதற்கும் பெரிதும் பயன்படுவது— முத்தக்காசு எனப்படும் கோரைகிழங்கு.

பொது குணம்

கோரைக்கிழங்கு கைப்புச் சுவை உடையது. குளிர்ச்சித் தன்மை பெற்றது உடலுக்குப் பொதுவாக டானிக் போல் வலிமைதரும். சிறு நீரை பெருக்கிடும் வியர்வையை அதிகமாக வெளியேற்றிகழிவு நீர்களை அப்புறப் படுத்த உதவும் உள்ளுறுப்புகளின் அழற்சியைப் போக்கும். கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மைகளைக் கொண்டது.

கிழங்கால் தீரும் நோய்கள்

தளிர்க்காய்ச்சல். வாதக்காய்ச்சல் பேதி பித்தத்தால் வரும் தாகம் குதிக்காலில் சேரும் வாயுத்தொல்லை முக்குற்றத்தால் வரும் வாந்தி ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

அதிகாரம் பித்தம் அனற்றுகம் ஐயங்
குதிவாதஞ் சோபங் கொடிய— முதிர்வாந்தி
யாரைத்தொடர்ந்தாலும் அவ்வவர் கெலாங்குளத்துக்
கோரைக் கிழங்கைக் கொடு.

என்று கூறுகிறது பண்டைய மருத்துவ வெண்பா.

பயன்படுத்தும் முறைகளில் சில

கோரைக் கிழங்கினை இரண்டு எடுத்து நசுக்கி 1 குவளை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி. காலை மாலை இருவேளை மூன்று தினம் குடித்து வர சீதபேதி அதிசாரம் வாந்திபேதி ஆகியன குணமாகும், குன்ம நோய் உடையவர்கள் 20 நாட்கள் தொடர்ந்து இக்குடி நீரை சாப்பிட்டுவர நோய்மட்டுப்படும்.

மலப் பூச்சிகளைக் கொல்ல
நீடித்த சீதபேதி நிற்க

இஞ்சி தோல் நீக்கியது 1 துண்டு
கோரை கிழங்கு– சுத்தி செய்தது 1 கிழங்கு

இரண்டையும் இடித்துத் தேன் சிறிது விட்டு அரைத்து -சுண்டைக்காய் அளவு, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும் பகல் உணவாக எலுமிச்சம் பழம் கலந்த சோற்றில் சிறிது நெய் விட்டு சாப்பிடவும். இங்ஙனம் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் சாப்பிட்டுவர, நீடித்து வரும் சீதபேதி நிற்கும். மலப்பூச்சிகள் வெளியேறும்.

போதைப் பொருட்களின் நஞ்சை முறிக்க

தற்காலத்தில், அபினி, கஞ்சா, பெத்தடின் போன்ற போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகி தம் வாழ் நாளையே அழிவுநாட்களாக்கிக் கொள்வது பெரிய கவிஞர்கள் முதல், மூட்டை தூக்கும் தொழிலாளிவரை உள்ள கொடிய பழக்கமாகி வருகிறது, இங்ஙனம் போதைப் பொருட்களுக்கு, தம்மை ஆட்படுத்திக்கொண்டு மீள முடியாது துயரடைவோர் மீண்டும் நல்வாழ்வு பெற எளிய மூலிகை சிகிட்சை

கோரைக்கிழங்கு	— 10 கிராம்
அருகம்புல்	— 10 கிராம்
வசம்பு	— 10 கிராம்
சுக்கு(தோல்நீக்கி)	— 10 கிராம்
மிளகு	— 6 எண்ணிக்கை
சீரகம்	— 2 சிட்டிகை

இவற்றை நன்கு இடித்து 1 குவளை தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி, அரை குவளையாக்கி— வடிகட்டி தினம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர, பெத்தடின் ஊசியால்வந்த போதைத் தன்மை மதிமயக்கும்அபினி, கஞ்சா, ஆகியவற்றால் உடலில் சேர்ந்த நச்சுத்தன்மை ஆகியவை முறிந்து, உடல்தேறும் மறுபடியும் இப்போதைப் பொருட்களை நாடாமல் செய்யும். சிகரெட் புகையில் பாதிக்கப்பட்டு நுரையீரல் ஈரல் இதயம் ஆகியவை பழுதடைந்தவர்கள் கூட இம்முறையைப் பின் பற்றலாம். இதனைக் கடைப்பிடிக்கும் போது கீரைவகைகளும் பழங்களும் நிறைய சாப்பிடுவது உடல் நன்கு தேற உபாயமாகும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

குழந்தைகட்கு குறைந்த பட்சம் ஏழு மாதங்களாவது தாய்ப்பால் தருவது — பிற்காலத்தில் நோயற்று வாழும் சிறந்தவழியாகும். தாய்ப்பால் கொடுக்க மனமுள்ளவர்கட்கு, போதிய அளவு சுரக்காமல் துன்பப்படுபர்கட்கு, கோரைக் கிழங்கு அரிய பலன் அளிக்கும்.

கோரைக்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்து சந்தன கல்லில் அரைத்து மார்பில் பற்றிடத் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும் இதனையே குளிப்பதற்கு முன் உடம்பில் பூசி கால் மணி நேரம் கழித்து குளித்தால், கற்றுழை நாற்றம் நீங்கும்.

சீதளக் காய்ச்சல் நீங்க

தற்காலத்தில். நீர்க்குற்றம். சீதோஷ்ண நிலைமாற்றங்களால் வரும் சீதளக் காய்ச்சல்கட்கு, 'ஸ்டெரப்டோ பென்சிலின், டெராமைசின். மெடாசின்'' போன்ற ஆங்கில மருந்துகளைப்படன்படுத்தி, அதன்எதிர்ப் பலன்களாக வேறு பல நோய்களைப் பெற்று துயரடைவது வழக்கமான பழக்கமாகிவிட்டது அன்றையமக்கள், இத்தகைய சீதளக்காய்ச்சல் வரும்போது புல்லினமான, கோரைக் கிழங்கைப் பயன்படுத்தி குணம் கண்டுள்ளனர். புல்லைப் பயன்படுத்தியே, கொடிய காய்ச்சலைப் போக்கிக் கொள்ளும் வல்லமை பெற்றிருந்தனர் நம் முன்னோர். அதனால் தானே என்னவோ?

'வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆயுதம்'

என்ற பழமொழி தோன்றலாயிற்று.

செய்முறை விவரம்

கோரைக்கிழங்கு —
பேய்ப்புடல்
திரிபலை
திராட்சை
வேப்பு
பற்பாடகம் (யாவும் கடைசரக்குகள்)

இவற்றை வகைக்குப் 10 கிராம் எடுத்து, இடித்து 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளை, காலை, மாலை, இருவேளையாக மூன்று

தினங்கள் சாப்பிட்டு, இச்சாபத்தியம் இருந்து வர சீதளக்காய்ச்சல்கள் நீங்கும் என்பது அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மையாகும்.

குட்டம், சொறி ஆகிய நோய்களுக்கு

கொடிய நோய்களாகக் கருதப்படும். குட்டம், சொறி, ஆகிய நோய்களை மேலும் பரவாமல் தடுத்தும் அவற்றின் கடுமையைக் குறைக்கவும்' கோரைக்கிழங்கு கலந்த ஸ்நானப் பொடி பெரிதும் பயன்படுகிறது.

கோரைக்கிழங்கு
புங்கன்கொட்டை
வாலுளுவை,
ஏழிலைப்பாலை
கோஷ்டம்
மரமஞ்சள்
வெண்கடுகு
ஞாழல்
வாற்கோதுமை.

இவற்றை கலந்து கஷாயமிட்டு தினம் உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர மேற்குறித்த நோயின் கடுமை தணியும், உபாதை குறையும்.

கோரைப்பாய்

நம் முன்னோர்கள் உண்பதில், உடுப்பதில்சுகாதாரத்தைபுகுத்தியது போல், உறங்குவதிலும் மிகுந்த அக்கரை செலுத்தினர் என்பதற்கு 'கோரைப்பாய்' சிறந்த எடுத்து காட்டாகும். கோரைபுல்லின் நார்களால் வேயப்பட்ட கோரைப் பாய்களில் படுப்பது — நோய்த் தடுப்புக்குரிய வழியாகும்.

கோரைபாயில் படுப்பதால். அக்கினிமந்தம் , காய்ச்சலின் கடுமை, நீங்கி, உடல்குளிர்ச்சியும் சூழ்ந்த அமைதியான உறக்கமும் ஏற்படும் என்பதைக்கீழ் கண்ட பாடல் நன்கு விளக்கும்.

கோரையின்பாய் நற்குணமாங் கூறரிய மந்தமறும்
கூரிய தேகங் குளிர்ச்சியுறும் — வாருலகில்
நன்னித் திரை கூடு நாடாது ரூட்சையிதை
யுன்னிப் புவியிலுரை,

எனவே, யார் யார்வல்லவர்களாக வாழவிருப்புகின்றார்களோ. அவர்கள் எல்லோருக்கும், உறுதுணையான ஆயுதமாக விளங்குவது புல்லினமான கோரைக்கிழங்கு, என்பது இக்கட்டுரை வழி புலனாகின்றதன்றோ!

நோயும் - தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc , M A.,

சய ரோகம்

இந்தியாவில், பலருக்கு இருக்கும் கொடிய நோய்களில் சயரோகமும் ஒன்ருகும். பண்டைக் காலத்தில் இந்நோய் தீர்க்கக்கூடிய நோயாக (ஆரம்பநிலை மட்டுமே) கருதப்பட்டது. முற்றிய நிலையில் மருத்துவம் செய்யப்படவில்லை, நவீன மருத்துவத்தில், சில ஆண்டுகட்கு முன்னர் வரை, இந்நோய் குணப்படுத்த முடியாத நோய்' என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு வந்தது. 'Drugs & Magic Remedy Act'—என்ற சட்டத்திலும், 'குணப்படுத்த முடியாத 54 நோய்கள்' பட்டியலில் சயரோகமும் ஒன்ருகும். 'ஸ்டெப்டோ மைசின்' ஊசி சஞ்சீவி மருந்தாகப் பயன் பட்டு வருகிறது. இதனுல் அரசாங்க மருத்துவ மனைகளில்,

"கொடிய சயரோகமும் குணமாகும்"

என்று சட்டத்தை மீறி விளம்பரப்படுத்துகிருர்கள். இதனையே தனிப்பட்ட ஒரு சித்த மருத்துவர் கூறினுல் அல்லது விளம்பரப்படுத்தினுல், Drugs Inspector உடனே 'சட்டப்பூர்வநடவடிக்கை'எடுப்பார். அரசாங்கம் சட்டத்தைமீறினுல்-அதுகுற்றமில்லை, அதனை Drugs Inspector கண்டும்-காணுமல் போய்விடுவார். ஏழை சித்த மருத்துவன், தன் மருந்தால் 'சயரோகம் குணமாகும்' என்று கூறினுல், உடனே—சட்டம் தண்டித்து விடும். 'மாமியார் உடைத்தால் மண் குடம், மருமகள் உடைத்தால் பொன்குடம்'—என்பது இன்றைய சட்டங்களுக்கும், சட்டங்களை ஆள்பவருக்கும் மிகப் பொருத்தம்.

பண்டைய நூல்களில் 'சயரோகம்' பற்றிய் விளக்கமான குறிப்புகள் விவரமாக உள்ளன. அத்துடன் 'சய ரோகம் குணமாகும்' என்றே சட்டத்துக்கும் பயப்படாமல் எழுதியுள்ளனர்.

நோயின் தன்மை

நுரையீரலை நாசப்படுத்தும் நோய் சயரோகம். பித்த உஷ்ணத்தினுலும், நுரையீரல் சரிவர பக்குவப்படாமையினுலும், மார்புகள் குறுகியும்,

சுவாசக்குற்றம், பலவீனம், முதலிய காரணங்களால் இந்நோய் உண்டாகின்றது. இதனால் நுரையீரல் வெந்து, அதில் சிறு துவாரங்கள் விழுந்து அதிலிருந்து நுண் கிருமிகள் ஏராளமாய் ஏற்பட்டு, அவை ஈரலைத் தின்பதற்கு ஏதுவாகுமாதலால், இந்நோய் குணம் காண்பது சற்று கடினமாகும்.

விளம்பினல் சயரோகம் வருகும் மார்க்கம்
விசையாக மூலத்தில் சூடுகொண்டு
தளும்பியே கபாலத்தில் முட்டிச் சாடி
தாதுவெலாம் கலகலத்து இரத்தம் வற்றி
உடம்பிலே நீரேறி சுரமும் தோன்றி
உளைச்சலோடு பீனசமும் நாக்கு ருசியற்று
கிளம்பியே எட்டுவகை சயங்களாகி
கீழாறு கொண்டு விடும் இளைப்புத்தானே''

இந்நோய் தோன்றும் விதத்தை அகத்தியர் மேற்கண்ட பாடலில் கூறுகின்றார்.

மேலும், ஊறிச் செல்லும் அன்னரசக் குழாய்கள் (Lacteals) அடைபட்டு, அதனால் திரவ நிலையிலுள்ள அன்னரச தாது (Chyle) சக்தி குறைவு ஏற்பட்டு எல்லாவித கெடுதியுமுண்டாகி, 'ஓஜஸ்' (Albumen) என்னும் சத்து குறைந்து, உடம்பை வற்றச் செய்வதால், இதற்கு 'எலும்புருக்கி', 'இராஜ நோய்' என்ற பெயர்களும் உண்டு.

நோய்க்கு ஏதுவான காரணங்கள்

தூய்மையான காற்றில்லாமல் உலாவவசதியில்லாத இடத்தில் வசிப்பதாலும், வெளிச்சக் குறைவாலும், ஜனநெருக்கடியாலும். இவ்வியாதி அதிகரிக்கும், வளமான நல்ல காற்றும், தூய்மையான நீரும் சிறந்த உணவும் முக்கியமானது.

நோய் தாக்கும் பகுதி

இந்த நோய் உடம்பில் வந்து நேருவது தெரியாமலே இருக்கும். இரத்தத்தில் தோன்றும் சிறு கிருமிகள் சுவாசப் பையினுள் உள்ள கண்ணறைகளுக்கு நடுவிலும், அவற்றினுள்ளும் சென்று சுவாசப்பைகளின் கிளைகளிலும் பரவும்போது சயரோகம் உண்டாகும். இங்ஙனம் சுவாசப் பையில்சேரும் கிருமிகள் நாளுக்குநாள் பரவி, கிரந்திப்புண் உண்டாகி

அங்கெல்லாம் பரவி, தாபனத்தை உண்டாக்கி பின் சீழ் கிரந்தியாக முற்றிவிடும். அவை உடைந்து சுவாசக் குழல்களுக்குச் செல்லும். சென்று பின்பு கபத்துடன் வெளியே வந்து, கிரந்திகள் உள்ள இடத்தில் குழியை உண்டாக்கி, சுவாசத்தடை உண்டாக்கும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

இங்ஙனம் கிரந்திகள் சுவாசப் பைகளை அடைத்துக்கொண்ட பிறகு மெல்ல, ஈரல் பகுதியைப் பீடித்து, அதனைக் கெடுக்கும். அங்ஙனம் ஈரலைப் பிடிக்கும்போது, நீடித்த இருமலுடன், ரத்த காசமும், அக்கினி மந்தம் ஏற்படும். நாடியின் நடை விரைந்தோடும். படுக்கும்போது காய்ச்சலும், சுவாசம் விடுவதற்கு கஷ்டமாகவும் இருக்கும். வாயு அதிகமானால் குரல் கம்மல், வியர்வை, பேதி ஆகியன தோன்றும். இரு கண்களும் சிவந்து கனத்தபார்வை தோன்றும். மார்புவலி, கைகால் ஓய்ச்சல், பக்கச் சுளுக்கு முதலியன உண்டாகும்.

பித்த உடம்பினருக்கு சயரோகம் வருமாயின் காலையில் காய்ச்சல் கண் எரிச்சல், உடம்பு எப்போது கனகனப்பாயிருத்தல் உடம்பெரிச்சல் பக்கவலி, இரத்தம் கக்கல், முதலிய துர்அறிகுறிகள் தோன்றும்.

கபம் உள்ள உடம்பினருக்கு, சயரோகம் பீடித்தால், நாளாக ஆக, உடம்பு மெலியும், சீரணசக்தி குறையும். அரோசிகம் தோன்றும். இருமல் அதிகமாகும். தொண்டையில் கபம் சிக்கி. மூச்சுத் திணறலும் உண்டாகும். எச்சில் பிசின்போல் நார் நாராக இருக்கும்.

பெண்களுக்கு சயரோகம் வந்தால், சூதகத்தை நிறுத்தும். லேசான காய்ச்சல் பலவீனம், முகத்தில் மினுமினுப்பு, மாலையில் காய்ச்சல். காலையில் வியர்வை, சோகம் ஆகியன உண்டாகும்.

நோய்நிலை அறியும் விதம்

மோதிர விரலினால், மார்பினைத் தட்டிப் பார்த்தால் கெட்டியான சத்தம் கேட்கும் ஆரம்பநிலை என்றால், பலமான சப்தம் கேட்கும். முற்றியநிலை என்றால், 'குடுகுடு' வென சத்தம் கேட்கும்.

உடலின் எடை நாளுக்கு நாள் குறைந்துகொண்டே செல்லும். இந்த நோய் இரண்டாண்டுகள் வரை நீடித்து இறுதியில் மரணத்தை

உண்டாக்கும் சிலருக்கு மூன்று மாதத்தில் கூட மரணத்தை உண்டாக்கும் தன்மை உடையது இந்நோய்.

நோய்க்குரிய சிகிட்சை

பண்டைக்காலத்தில், இந்நோய் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் வெள்ளாட்டுக்கிடையில் படுத்துக் கொள்வதால் இந்நோய் குணமாவதாகக் கருதினர். அதேபோல் வெள்ளாட்டுப் பால் இந்நோய் குணமாக ஏற்றது

ஆடாதோடை, முசுமுசுக்கை, நொச்சி போன்ற மூலிகைகளின் கஷாயங்களைக் கொண்டு வேது பிடிப்பதாலும் ஒற்றடம் கொடுப்பதாலும், சுவாசஉறுப்புகளின் இரணத்தை ஆற்றக்கூடிய ஆடாதோடை போன்ற மூலிகைகளை புகைப் பிடிப்பதாலும், நசியமிடுவதாலும் இந்நோய் குணமாக வழியுண்டு.

தினம் இரண்டு மூன்றுமுறை பல் துலக்குதல் இன்றியமையாதது.

அயம், வெள்ளை அப்பிரகம், தாம்பிர சுன்னம் ஆகிய மருந்துகளை பத்தியத்துடன் கொடுத்துவர சயரோகம் குணமடையும் என்று கூறுகின்றனர். அனுபவத்தில், சிரிங்கிபற்பம், பவளம், முத்து போன்ற பஸ்பங்களைக் கொடுத்து சளியை சேரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

இந்த நோய்க்கு, மருந்து மட்டுமே, உபாயமில்லை. அத்துடன், மனநோயை போக்கி, உறுதி பெற, சிவபூசை செய்வதும், நந்தவனம், சத்திரங்கள் கட்டி வைப்பதும், புவி எங்கும் அன்னதானம் செய்தால், "பொறிவிட்டு ரோகமெல்லாம் பறக்கும்பாரே!" என்று அகத்தியர் கூறுகிறார்.

சயரோகம் பற்றிய — போது எச்சரிக்கைகள்

தற்போது, ஆங்காங்கே, T.B. மருத்துவ மனைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, சயரோகத்திற்கு தீவிர சிகிச்சைகள் கொடுக்கப்பட்டாலும், ஆங்கில மருந்துகளின் எதிர்விளைவாக, காது செவிடாதல் போன்ற குறைகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, 'சயரோக அறிகுறிகள் சந்தேகமாயிருப்பின், எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்து அதற்குரிய சிகிட்சைகளை ஏற்பது நோய் முற்றாமல் ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்குரிய வழியாகும்.

சயரோகத்தின் ஆரம்ப அறிகுறி

'வைத்திய விளக்கம்', என்னும் நூலில், சயரோகத்தின் அறிகுறி களை, கீழ்க்கண்ட பாடலில்,

' கண்டமும் நெஞ்சுங் காய்ந்து, கண்ணும் உட்குழியும் நீடி
அண்டிகு காலைமாலை அருஞ்சுரம் தோன்றிக் கூறும்
மிண்டிய இருமல் மிஞ்சி வெகுநாளாய் நிற்கும்,''

என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது கண்கள் குழி அடைந்து, காலை மாலை, சுரம் காய்ந்து, இருமல் மிகுந்து, வெகு நாளைக்கு ஆளை கிடக்கச் செய்யும், இந்நோய்.

நோய் வராமல் தடுக்க

இந்த நோய் பரம்பரை நோயாகக் கருதப்படுவதால் X-Ray மூலம் எளிதில் கண்டுபிடித்து உரிய சிகிட்சையை மேற்கொள்ளலாம். பீடி, சிகரெட், புகையிலை, மது ,மிதமிஞ்சிய போகம், சாராயம் ஆகிய பழக் கங்கள் இருப்பவர்கள் உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு, தூதுவளை, முசு முசுக்கை, ஆடாதொடை போன்ற மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி, நோய், வராமல் தடுக்கலாம்.

(தொடரும்)

கவனிப்பு

நமது தயாரிப்பான, 'மூலிகை ஸ்நானப்பொடி' யில், ''கோரைக்— கிழங்கு'' முக்கிய மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. சொறி, சிரங்கு, படை, உள்ளவர்கள் இம்மூலிகை ஸ்நானப் பொடியை பயன்படுத்தலாம்.

''தோலின் நோய்த் தடுப்புக்கும்,
தோலின் பாதுகாப்புக்கும்,
தோலின் நோய்த் தீர்க்கவும்''

கோரைக்கிழங்கு கலந்த மூலிகை ஸ்நானப் பொடி மிகுந்த பயனளிக்க வல்லது. சந்தா அன்பர் வீட்டில் அவசியம் இருக்க வேண்டியது.

1 பாக்கெட் விலை ரூ 2.

1 மாதத்திற்கு 5 பாக்கெட் போதும். எனவே, ரூ. 10. அஞ்சல் செலவு ரூ. 3 சேர்த்து ரூ. 13 M. O. செய்து, மூலிகை ஸ்நானப்பொடி பெற்று நற்பலன் பெறலாம்.

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

மேல் சுவாசம் நீங்க

கபம் அதிகம் உள்ளவர்கட்கும், வாய்வுப் பெருக்கினுலும், சிலருக்கு முழுமூச்சுவிட முடியாமல், மேல்மூச்சு விடுவார்கள். இம்மாதிரி வரும் மேல் சுவாசம் குணமாக:—

சுக்கு (தோல் நீக்கி)	5 கிராம்
அதிமதுரம்	10 ,,

இரண்டும் அளவுப்படி எடுத்து நசுக்கி, இரண்டு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, 1 குவளையாக சுருக்கி, கொதிக்கும்போது, சீனு கல்கண்டு 10 கிராம் போட்டு வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். காலை 1 வேளையும், இரவு படுக்கும்போது 1 வேளையும் அரை டப்ளர் வீதம் குடித்துவர, மேல் சுவாசம் நீங்கும் ஆஸ்துமா நோயாளிகளும் இதனைப் பின் பற்றலாம்.

குழந்தைகட்கு வரும் சிரங்குகளுக்கு

1 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு வெப்ப மிகுதியால், சிரங்கு வரும். இதற்கு உடலில் உள்ள துர் நீரை வெளியேற்ற வேண்டும்.

ஆமணக்கெண்ணையில் பூண்டு 2 பல் போட்டு பக்குவமாகக் காய்ச்சி இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். பேதியாகும். அதில் உள்ளிருக்கும் துர் நீர்கள் வெளியேறும். 1 முறை இங்ஙனம் செய்துவிட்டுப் பின் மேல் பூச்சாக, கீழ்க்கண்ட முறையைச் செய்யவும்.

துப்பைச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி வந்து அறைத்து தூய்மை செய்து உடம்பில் தேய்த்து கால் மணி நேரம் கழித்து, சீக்காய் தேய்த்து குளிக்கவும். சிரங்கு 1 வாரத்தில் ஒழியும்.

மூத்திரதாரையில் ரத்தம்

'செங்கமாரி' எனப்படும் இந்நோய் வந்தால், மூத்திரத்தில் ரத்தம் கலந்து போகும். சிறியோர்கட்கும் பெரியோர்கட்கும் வரும் இந் நோய் தீர,

கீழாநெல்லிச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி அலம்பி, இடித்துப் பிழிந்த சாறு 1 அவுன்ஸ் எடுத்து அத்துடன், கறந்த பசும்பால் 3 அவுன்ஸ். இரண்டையும் கலந்து கொடுக்கவும். இம்மாதிரி, தினம் 1 வேளையாக, 4 நாட்கள் கொடுத்துவர இந்நோய் தீரும்,

திராட்சை சர்பத்

திராட்சைப் பழ சர்பத் சாப்பிடுவதால், இரத்தத்தில் உள்ள உலோகச் சத்து நன்ருக இருக்கும்.
செய்முறை:—

நன்ருகப் பழுத்த திராட்சைப் பழங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி அதன் சாற்றை 1 லிட்டர் எடுக்கவும். அத்துடன் பன்னீர் கால் லிட்டர் கல்கண்டு 200 கிராம் போட்டு—அடுப்பிலேற்றி தேன் பதத்தில் காய்ச்சி இறக்கவும். முடிந்தால் சிறிது குங்குமப் பூ கலக்கவும்.

இந்த திராட்சைப் பழ சர்பத்தை—தினம் காலை மாலை 1 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், பித்த மயக்கம், சூட்டினல் வரும் கோளாறுகள், கண், கைகால் எரிச்சல் ஆகியன நீங்கி, உடல் சுறுசுறுப்பு அடையும்.

பௌத்திரம் — குடல் கிருமிகள் நீங்க

குப்பைமேனி இலைகள் 100 கிராம் எடுத்து தூய்மை செய்து கொள்ளவும் சிற்ருமணக்கெண்ணெய் அரை லிட்டர் எடுத்து அதில் இந்த இலைகளைப் போட்டுக்காய்ச்சவும். இலைகள் மிதக்கும்போது, அவைகளை வெளியே எடுத்து நன்கு அரைத்து, மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து வைக்கவும். குழந்தைகட்கு 1 தேக்கரண்டி, பெரியவர்கட்கு, இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு—காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுத்து, இச்சாபத்தியம் இருக்கவும். குடல் கிருமிகள் யாவும் வெளியேறும் அத்துடன் பௌத்திரநோயும் குணம் பெறும்.

அசீரணம், எரிச்சல் நீங்க

இஞ்சி — 100 கிராம்
சீரகம் — 50 கிராம்
சர்க்கரை — 150 கிராம்

இவற்றில் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து துண்டு துண்டாக வெட்டி, தேன் சிறிது சேர்த்து வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும். சீரகத்தை தூய்மை செய்து இளம் வறுப்பாக வறுத்து இஞ்சி, சீரகம் இரண்டையும் சேர்த்து பொடித்து சலித்து, சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து — 1 புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

வாந்தி, அஜீரணத்தால் வரும் மந்தம், வயிறு எரிச்சல் ஆகியவற்றிற்கு மேற்படி சூரணத்தில் 3 கிராம் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். அவை நீங்கும்.

(தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

[இப்பகுதியில், மருத்துவம், நோய்கள் பற்றிய விளக்கம், உணவு பழக்கங்கள், மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகள், மற்றும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள், பற்றிய கேள்விகளுக்கே பதிலளிக்கப்படும், வினுக்களை, ''நோயும் மருந்தும்'' மூலிகை மணி, எண் 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை-17, முகவரிக்கு அனுப்பலாம். இதுவரை வெளி வந்துள்ள சிறந்த கேள்வி பதில்களைத் தொகுத்து இரண்டு புத்தகங் களாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ரூ. 6-25 M.O. செய்து மேற்கண்ட முகவரியில் பெறலாம்.

வினு: ஐயா, ''இருப்பவன் இரும்பைத் தின்ருன்
பேறவன் பொன்னைத் தின்ருன்''

என்ற பழமொழி — மருத்துவப் பழமொழியா? அதன் விளக்கம் என்ன ? பொன்னையும், இரும்பையும் சாப்பிட முடியுமா ?

விடை: இக்காலத்தில் இந்தப் பழமொழியை நினைவில் கொண்டு கேட்ட தங்களின் அறிவு பாராட்டக் கூடியதே. உடலுக்கு வலிமையைத் தருவது இரத்த ஓட்டம். சீரான ரத்த ஓட்டத்தைத் தருவது உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்து. இரும்புச் சத்து உடலில் குறையும் போது அதனை சரிப்படுத்த சித்த மருத்துவர்கள் 'அயச் செந்தூரத்தைத்' தருவார்கள். அயச் செந்தூரம் என்பது—இரும்பு. இரும்பை பல மூலிகைகளின் சாறு கொண்டு அதன் சத்தினை, மனித உடம்புக்கேற்ற வகையில் சௌகரியமாக மாற்றும் முறை சித்த மருத்துவத்திற்கே உரியது. உடல் வலிமைக்கு உகந்தது இரும்புச் சத்து -எனவே, அதிக நாள் வாழ—இரும்பை அயச் செந்தூரமாக்கி சாப்பிடுவதையே 'இருப்பவன் இரும்பைத் தின்ருன்'— என்ருர்கள்.

இனி, மனிதனின் தாது பலத்தைப் பெருக்குவதில் 'பொன்னுக்கு' சக்தி உண்டு. இந்தப் பொன்னைச் சித்த மருத்துவத்தில் 'தங்க பஸ்பம்' என்று கூறுவார்கள். தங்க பஸ்பம் சாப்பிடுபவர்கட்கு—போகத்தில்' இச்சை அதிகமாக — உடலில் உள்ள தாதுவை வெளியேற்றும். இதனுல் நாளுக்கு நாள் உடலின் நரம்புகளில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு [உடனடியாக அல்ல] விரைவில் மரணம் ஏற்படும். எனவேதான், 'பேறவன் பொன்னைத் தின்ருன்' என்று கூறினுர்கள்.

பொன்னைத் தின்பவனைக் காட்டிலும் [தங்க பஸ்பம்] இரும்பைத் தின்பவன் [அயச் செந்தூரம்] நீண்ட நாட்கள் வாழ்வான் என்பது—இம்மருத்துவப் பழமொழியின் குறுகிய விளக்கம்.

வினு: தற்காலத்தில், நோய்களை அறிவதற்கு, மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை சோதித்துப் பார்ப்பதுபோல்—சித்த மருத்துவத்தில், மலம், சிறுநீர் பரீட்சை உண்டா? அவற்றை எப்படிப் பரிசீலனைச் செய்வது? அறிய அவா?

விடை: சித்த மருத்துவத்தில், நோய்களை அறிய எட்டுவித பரீட்சைகள் உள்ளன. அவற்றில், மலம், சிறுநீர் ஆகியனவும் அடங்கும், சிறுநீர்ப் பரிசோதனைப் பற்றி இம்மாத இதழிலேயே வேறொரு கட்டுரையில் காணலாம். அத்துடன், தேரரின், "நீர்க்குறி, நெய்க்குறி' என்ற நூலும், சிறுநீர்ப் பரிசோதனைப் பற்றிக் கூறுகிறது.

தற்காலத்திற்கொத்த நிலையில் இவைகளை பரிசோதனை செய்யாவிட்டாலும், அவற்றின் குறிகுணங்கள் மூலம், நோய்களைக் கண்டனர்.

மலப் பரீட்சை

முத்தோடங்களில் வாதம் அதிகரித்தால், மலம் கருத்துப் போகும். பித்தம் அதிகரித்தால், பச்சை அல்லது சிவப்பு நிறமாக மலம் போகும். கபம் அதிகமானுல், மலம் வெண்ணிறமாகக் காணும். இது பொதுவாகப் பரீட்சைக்கும் முறை.

சிறுநீர்ப் பரீட்சை

சிறுநீர் வெண்மையாகப் போனுல், அது வாதம் தொடர்புள்ள நோய். பித்தம் மீறினுல், மூத்திரம் சிவப்பு நிறமாகக் காணும். அத்துடன் குறைந்த அளவில் வெளியேறும். கபம் அதிகமானுல் சிறுநீர் நுரையுடன் வெண்மையாகப் போகும்.

இவைதான், மலம், சிறுநீர் பரீட்சையின் பொதுச் செய்தியாகும்;

வினு: 'இதயநோய்' உள்ளவர்கள் தேன் சாப்பிடலாமா? எப்படிச் சாப்பிடுவது?

விடை: சர்க்கரை நோய்இல்லாமல், இதய நோய் மட்டும் உள்ளவர்கள் தேன் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். 1 டம்ளர் பசும்பாலில், இரண்டு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

வினு: நான் ரசாயனப் படிப்பில் M.Sc., பட்டம் வாங்கி உள்ளேன். 'தங்க பஸ்பம்' செய்ய வேண்டும் என்று எனக்கொரு ஆசை. செய்முறையைக் கூறவும். தங்களிடம் நேரில் வந்தால் சொல்லித் தருவீர்களா?

விடை: 'தங்க பஸ்பம்' செய்வதற்கு நல்ல காலத்தை தேர்ந்தெடுத்தாய் தம்பி! சாதாரண காலத்திலேயே [தங்கம் கிராம், ரூ. 50 தங்க பஸ்பம் செய்வது கடினம். நெருக்கடி காலத்தில், அதிலும் தங்கம் யானைவிலை விற்கும் இக்காலத்தில் செய்ய ஆசைப்படுகிருயே! அதிலும் ரசாயனத்தில் வாங்கிய பட்டத்தையும் துணைக்குக் கூப்பிடுகின்றீரே! வேண்டாம் இந்த ஆசை!

'தங்கம் செய்யப் போய் பங்கம்' அடைய வேண்டாம் என்பது அக்காலப் பழமொழி. யான் தங்கம், வெள்ளி போன்ற உயர்ந்த ரக பஸ்பங்களைப் பயன்படுத்துவதில்லை. எனவே, அவற்றைத் தயாரிப்பதில்லை.

'தங்க பஸ்பம்' செய்யக்கூடிய காலநிலையோ, அல்லது அதனை முறைப்படி செய்யக்கூடிய மருத்துவர்களோ தற்போது இல்லை. எனவே, தங்க பஸ்பம் செய்யும் முயற்சி—வீண் முயற்சியில் முடியும்.

வினு: 'நுரையீரல் புற்று நோய்' வருவதற்குக் காரணம் 'சிகரெட்' தான் என்று பெரும்பாலும் கூறுகின்றனர். சிகரெட் பிடிக்காதவர்கட்கு இந்நோய் வருவதற்குக் காரணம் என்ன? அதன் அறிகுறிகள் யாவை?

விடை: 'நுரையீரலில் புற்று' என்பது. மூச்சுக் கிளைக் குழல்களை அதிகமாகப் பாதிக்கும் நோய். சிகரெட் புகை இந்நோய்க்கு முதற் காரணம் என்பதை 'ஹில்டிங்' என்ற மருத்துவ வல்லுநர் கூறுகின்றார்.

''சிகரெட் புகை மூச்சுக் குழுவின் உள் பகுதியில் இருக்கும் நுண்ணிய இழைகளின் இயக்கத்தை அழித்து, மூச்சுக் குழல்களின் பாது காப்பு அமைப்பைச் சிதைத்து விடுவதால்,''

நுரையீரல் புற்றுக்கு சிகரெட் புகை காரணமாகிறது.

மற்றும், சிகரெட் பிடிக்காதவர்கட்கு, நுரையீரல் புற்று வருவதற்குக் காரணம், உலோகம், பெட்ரோல், இரசாயனத் தொழிற்சாலை, தார் போன்ற பொருள்களுடன் அதிக புழக்கம், அணுச்சோதனை போன்ற கதிரியக்கங்களாலும் இந்நோய் உண்டாகக் காரணமாகிறது என கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

நுரையீரல் புற்றின் அறிகுறிகள்

நுரையீரலில் புற்று வருவதின் அறிகுறிகள்:

1. சளியுடன் கூடிய இருமல், சில நேரத்தில் இரத்தம் கலந்து வரும்.

2. அடிக்கடி குளிர் காய்ச்சல் வருவது

3. மூச்சுத் திணறல், மூச்சுத்தடை, மூச்சு விடும்போது, விசில் சத்தம் போல் இழுப்பு ஒலி.

4. அடிக்கடி மார்புவலி, நாளுக்கு நாள் எடை குறைதல், சோர்வு, பசியின்மை, இரவில் அதிகம் வியர்வை வெளியாதல் போன்றவை பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

மூலிகை மருத்துவத்தில், தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, ஆடாதொடை ஆகியவற்றை தினம் பயன்படுத்திவர நோய் குணமாகலாம்—தடுக்கலாம். சிகரெட் பிடிப்பவர்கள், அதன் நஞ்சை முறித்திட, வாரம் 1 முறை அகத்திக் கீரை சாப்பிடவும். தினம் வெங்காயச் சாறு அரை அவுன்ஸ் குடிக்கவும்.

வினு: எனக்கு வயது 25. திடீரென்று உடம்பில் அடிக்கடி 'பிடிப்பு' ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

விடை: பித்த வாய்வு சேர்க்கையில் ஏற்படும் இக்கோளாறு நீங்க பேதிக்குச் சாப்பிடல் வேண்டும், எமது தயாரிப்பான 'மகா மூலிகை எண்ணெ' 1 முறை சாப்பிடவும்.

வினு: ஐயா, எனக்கு திருமணமாகி 5 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இல்லற வாழ்வு போதிய அளவுக்கு நலமாக இருந்தபோதிலும், குழந்தைப்பேறு இன்னும் வாய்க்கவில்லை. பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில், விந்தணு உற்பத்தி குறைவுள்ளதாகக் கூறுகிறார்கள்? இதற்கு இயற்கை சிகிட்சை ஒன்று கூறவும்?

விடை: தங்களின் குறை தீர, சத்துள்ள உணவும், எமது 'மூலிகைக் காய கல்பம்' நல்ல பலன் தரும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் பயன் பெறலாம்.

எமது வெளியீடுகள்

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4 00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	3 4 பாகம்	3 00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ்பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0 60
பயன்தரும் பத்துக் கீரைகள்		0 60
சக்திதரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தை பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரூ 3-00 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

இலவசம்

எமது அரிய தயாரிப்புகளான,

1. அவுரித் தைலம்—விலை ரூ. 10/-
   தலைமுடி கருமைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் உரியது.
   (தினசரி உபயோகத்திற்குரியது)
2. முக்கூட்டு ஸ்நான தைலம்—விலை ரூ 10/-
   (மண்டை வறட்சி நீங்கி, கண் குளிர்ச்சி பெறும்)
3. மூலிகை ஸ்நானப் பொடி—விலை ரூ 2/-
   (தோலின் பளபளப்பிற்கும், அழுக்கும் நீங்க)

ஆக இம்மூன்றும் சேர்த்து ரூ. 22, அஞ்சல் செலவு ரூ. 3. மொத்தம் ரூ 25 M.O. செய்தால் எமது தயாரிப்பான 40 நாட்களுக்குரிய "வல்லாரைத் திப்பிலி" (விலை ரூ. 5 உடையது) இலவசமாகவே அனுப்பப்படும்.

ரூ. 27 மதிப்புடைய நான்கு மருந்துகளை ரூ 22க்குப் பெறலாம்.

முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 445689

அமுரி மீண் செயல்

URINE REACTION

D. D. SAMUEL, B Sc. I.M P. (Regd.)

தமிழ் மருத்துவ நூற்களில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே அமிலப் பொருட்களும் காரப் பொருட்களும் (Acids and Alkalais) மருந்துகளின் பயன் பட்டமைக்கான சான்றுகள் ஏராளம் உண்டு. வெடியுப்பு திராவகம். கரியுப்பு திராவகம், கெந்தக திராவகம் போன்ற அமிலப் பொருட்களை நம் முன்னோர் தெரிந்திருந்தனர். காரப் பொருட் களான முப்பூ, சுண் ணம், பற்பம் ஆகிய மருந்துகளும் பெரிதும் பயன் பட்டன. இவ்வாறான அமில, காரப் பொருட்களைப் பாகுபடுத்தி அறிய இன்றைய அறிவியலார் சாயத்தாளை (litmus paper)ப் பயன்படுத்து கின்றனர். சித்தர் மருத்துவவல்லார் இதற்கு மஞ்சளைப் பயன்படுத் தினர் (Termeric Curcumalonga).

சான்று—' சுண்ணமது நீறிற்றுனல்
மஞ்சளிலே சிவக்கவேணும்''
அகத்தியர் அமுத கலை ஞானம் - 1200.

மஞ்சளில் சுண்ணும்பு பட்டால் சிவந்து விடுவது பலருக்கும் தெரிந்த ஒன்றே. சுண்ணாப்பு போன்ற காரத்தன்மையுடைய பொருட் கள் மஞ்சளில் படும்போது அது தன் இயல்பான மஞ்சள் நிறந்தை விட்டு சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறது. இவ்வாறு சிவந்ததில் பின்னர் அமிலத்தை விட்டால் அது மீண்டும் மஞ்சள் நிறமாகி விடுகிறது. இத் தத்துவ அறிவின் அடிப்படையிலேயே அமுரி நீரின் மீண் செயலை நமது முறைப்பாட்டில் காண முடியும் என்று கண்டறிய முடிந்தது

நலமுள்ள ஆளின் சிறு நீரின் மீண்செயல் அமிலத்துவம் அல்லது சிறு அமிலத்துவமுடையது. இது அமுரி நீரிலுள்ள அமில மீண் செயலி (reagents) உப்புக்களைப் பொறுத்திருக்கும். மிக அதிக அளவு காரத்துவமுள்ள பொருட்கள் அல்லது காய்கறிப் பொருட்கள் உட் கொண்ட காலத்து சிறுநீர் காரத்துவம் பெறுகிறது. ஏனெனில் காய்கறி களில் கரியகை (carbon) உப்புக்களான காரங்கள் அதிகம் இருக் கின்றன. சில நீர்ப்பை, நீர்ப்புழை நோய்களில் நீர்ப்பைக்குள் நொதிப்பு (fermentation) ஏற்படுவதாலும், மிக அதிக நேரம் சிறு நீர் தேக்கமடைவதால் கொதிப்படைந்தும் சிறு நீர் காரத்துவமடைகிறது.

சிறு நீரில் பல நுண்ணுயிரிகள் (Micro-organism) வாழும். இவையும் நொதிப்பை உண்டாக்கும் தன்மை யுடையன. இந்நுண்ணுயிரிகள் அமுரி உப்பை (urea) நவ்வமாக (Amonia) மாற்றி சிறு நீருக்கு காரத்துவத்தைக் கொடுக்கின்றன. எனவே சிறுநீர் பெய்யப் பெற்ற சில மணி நேரத்துக்குள் அதன் மீண் செயலைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சரியான மீண் செயல் தெரியாமற் போகலாம்.

மேனாட்டு முறைப்படி அமுரி மீண் செயலை சாயத்தாள் கொண்டு கணிப்பர். சாயத்தாள் பயிர் நீலப் பொருள் கொண்டு செய்யப்படுகிறது. இப்பயிர் நீலத்துடன் அமிலம் சேர்ந்தால் அது சிவக்கும். இவ்வாறாக பெறப்பட்ட நீல சிவப்புச் சாயங்களை வடிதாளில் ஊட்டி வைத்துக்கொள்வர். அமிலத்துவமுடைய சிறுநீர் நீலத்தாளைச் சிவக்கச் செய்யும். காரத்துவமுடைய சிறுநீர் சிவப்பை நீலமாக்கும்.

சித்தர் மருத்துவ நூலின் அடிப்படையில் சிறுநீரின் மீண் செயலைக் காண இரு சாய நீர்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு கிராம் மஞ்சள் தூளை முப்பது மில்லி மீட்டர் நீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இது மஞ்சள் நிறமாய் இருக்கும். இதேபோல் ஒரு கிராம் மஞ்சள் தூளை முப்பது மில்லி லிட்டர் சுண்ணாம்புத் தெளி நீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இது சிவப்பு நிறமாய் இருக்கும். இவ்விரண்டுமே தேர்வுக் கலவைகளாகப் பயன்படுகின்றன. முதலாவதை மஞ்சள் தேர்வி என்றும் இரண்டாவதை சிவப்புத் தேர்வி என்றும் சொல்லலாம்.

இவ்வாறு பெறப்பட்ட தேர்வுக் கலவைகளில் ஒவ்வொரு துளி எடுத்து, தனித்தனியாக ஒரு பிங்கான் தட்டில் வைத்து தேர்வு செய்ய வேண்டிய பொருளில் ஒரு துளியை அவற்றில் சேர்க்க வேண்டும். பொருள் அமிலத்துவமுடையதானால் சிவப்புத் தேர்வி மஞ்சளாகும். பொருள் காரத்துவமுடையதானால் மஞ்சள் தேர்வி சிவப்பாகும்.

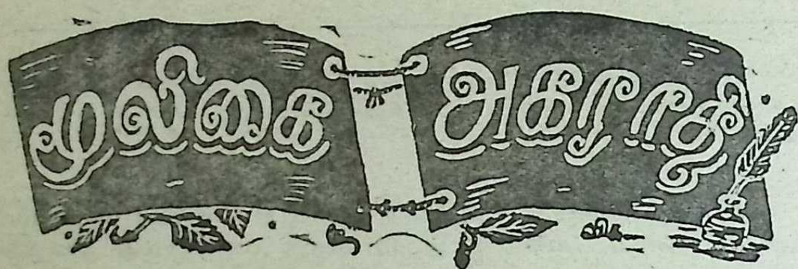
இம்முறையில் சிறு நீரின் மீண் செயலை அறிய ஒரு தூய்மையான பிங்கான் தட்டொன்றை எடுத்து அதில் சிவப்புத் தேர்வி ஒரு துளியை வைக்க வேண்டும். தேர்வு செய்ய வேண்டிய அமுரியில் ஒரு துளியை இதில் சேர்க்க வேண்டும். இப்போது கலவை மஞ்சள் நிறமடைந்தால் அமுரி அமிலத்துவமுடையது என்று கணித்துக்கொள்ளலாம் கலவை நிறம் மாறாது அப்படியே சிவப்பு நிறமாக இருந்தால் சிறு நீர் நடுமமாகவோ (Neutral) அல்லது காரத்துவமுடையதாகவோ இருக்கலாம். இதை தெளிவாக அறிந்துகொள்ள மஞ்சள் தேர்வி ஒரு துளியில் அமுரி ஒரு துளியை சேர்க்க வேண்டும். இப்போதும் கலவை நிறம் மாறாமல்

மஞ்சளாகவே இருந்தால் சிறுநீர் நடுமம் என்று திட்டமாகத் தேறலாம் கலவை சிவந்தால் சிறுநீர் காரத்துவமுடையது என்று கணிக்க வேண்டும்.

தேர்வுக் கலவைகளை தனித்தனியே வடிதாள்களிலாவது (filter paper) மெல்லிய வெள்ளைத் துணியிலாவது பஞ்சிலாவது நனைத்து உலரவைத்து அவற்றையும் தேர்வுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு மலம் போன்ற பிற பிணிப் பொருட்களையும் (pathological specimen) தேர்வு செய்யலாம். நஞ்சுண்டபோது வாந்தியை தேர்வு செய்து உட்கொண்ட நஞ்சு அமிலத் துவமுடையதா அல்லது காரத்துவமுடையதா என்று அறிந்து அதற்குத் தக்க மருத்துவம் செய்யலாம். இதுபோல் இன்னும் பலவற்றில் மீண் செயலை அறிதல் மருத்துவத்தில் மிக்க பயனளிக்கும்.

நன்றி—நந்தி.



கொட்டிக் கிழங்கு

வேறு பெயர்கள் : ஆங்கிலம் : Aponogeton Mono-Stachyon.

தெலுங்கு : மெலுன்னி பத்மம்.

மலையாளம் : கொட்டி-கிழங்ன

விபரம் : இது நீரில் வளரும் சிறு கொடி இனம். தாமரை இனத்தைச் சார்ந்த இது—குளம் குட்டைகளில் ஏராளமாய்க் காணப்படும். கருங்கொட்டி, காறல் கொட்டி, கொட்டி, என மூவகை கொண்ட இதில், பின்னிரண்டின் கிழங்குகளை மக்கள் உணவாகக் கொள்வர்

உபயோக உறுப்பு : கிழங்கு—சுவை—இனிப்பு.

வீரியம் குளிர்ச்சி

குணதிசயம்: குளிர்ச்சி தரும். உடல் உரம்பெற உதவும். செம்பை சுத்தம் செய்யும். தேமல், மேகம் ஆகியன போக்கும். அழற்சியால் வந்த [illegible]கக் கடுப்பையும் போக்கும்.

கொத்தான்

வேறு பெயர்கள் : ஆங்கிலம் Cassytha Filiformis Loin.

தெலுங்கு—பச்சி திகா, மலையாளம்—ஆகாச வள்ளி.

உபயோக உறுப்பு—சமூலம்.

விபரம்—ஒருவகைக் கொடி இனம். குழகுழப்பு தன்மையும், குளிர்ச்சியும் தரும்.

குணதிசயம்—நீர் ஒழுகும் பிரமேகம், மூத்திரக் கிரிச்சரம், பித்த நோய்கள் ஆகியன தீரும்.

கொடியை உலர்த்தி இடித்து நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலைக்குப் பூசினால் முடி கருத்து—செழித்து வளரும்.

கொத்தவரை

வேறு பெயர்கள் : சீனியவரை.

ஆங்கிலம் : Delichos Fabapromis.

விபரம்: தென்னிந்திய பதார்த்த வகைகளில் ஒன்றாகும். கைப்புச் சுவையும்—வெப்பமும் தரும்.

குணாதிசயம்: சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். இதனை அடிக்கடி–அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால், கபம், பைத்தியம் வாதக்கடுப்பு ஆகியன தோன்றும். மருந்தை முறிக்கும் தன்மை உடையதாகையால்,பத்திய உணவில் நீக்கப் பெற்றது. பித்தத்தால் வரும் நளிரை மட்டும் அகற்றும் நல்ல செய்கை ஒன்று மட்டுமே இதற்குள்ளது.

கொத்தமல்லி

வேறு பெயர்கள்: உருள் அரிசி, தானியா.

ஆங்கிலம்: Coriandrum Sativam.

தெலுங்கு: கொத்திமிரி, மலையாளம்—கொத்துமல்லி.

கன்னடம்: கொத்தமரி–பைஜா—இந்தி—தான்யா.

விபரம்: சிறுசெடி இனம். இதன் விதைக்காக பாரதமெங்கும் பயிரிடப்படுகிறது. மணம் மிகுந்தது.

உபயோக உறுப்புகள்: இலை, விதை.

குணாதிசயம்: பசியைத் தூண்டும். வெப்பம் தரும் சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். உட்சூடு, நளிர்சுரம், சுக்கில நட்டம், பெரு ஏப்பம், விக்கல், நாவறட்சி ஆகியன தீரும். யூனானி மருத்துவர்கள். விதையை ஊறல் கஷாயம் வைத்து, பிரசவித்த பெண்களுக்கு, உடலில் நலம் பெற கொடுப்பார்கள்.

கொய்யா

வேறு பெயர்கள்: ஆங்கிலம்: Psidium Guyava.

தெலுங்கு: கொய்யா—பாண்டு.

மலையாளம்: பேரா

கன்னடம்: பேரால கொய்யா

விபரம்: சிறுமரம், பழம் மிகவும் ருசி உள்ளதாகையால் தோட்டப் பயிரை வளர்ப்பர்.

உபயோக உறுப்பு: இலை, பழம், பட்டை, வேர், சுவை—இனிப்பு, வீரியம்—குளிர்ச்சி.

குணுதிசயம்: தலைச்சுற்றல், சுரோசிகம், வர்ந்தி மலைச்சிக்கல் ஆகியன நீங்கும். வாந்திபேதியை தடுக்க இலைக் கஷாயம் பயன்படுகிறது. இலைக்கொழுந்து குடலுக்கு வலிமை தரும்.

கொள்ளு

காணம், முதிரை.

ஆங்கிலம்: **Delichos Biflorus (Horse gram)**

தெலுங்கு: உளவாலு—மலையாளம்—முதிரா

கன்னடம்: ஹுருளி.

விபரம்: சிறு கொடி இனத்தைச் சார்ந்தது. நாட்டுக் கொள்ளு, என இருவகை உண்டு. பேய்க் கொள்ளு என பிறிதொரு வகையுமுண்டு.

உபயோக உறுப்பு: விதை, சமூலம்.

குணுதிசயம்: சிறுநீர் பெருக்கிடும். உடலுக்கு உரம் அளிக்கும். இதனுல், பித்த குன்மம், பைத்தியம், நீரேற்றமும் பீஜை வாயுவும் போகும் கொள்ளும் அரிசியும் சேர்ந்த கஞ்சி. அதிக பசியைத் தந்து—தேக பலமும், வீர்ய விருத்தியும் தரும்.

கொள்ளு காய் வேளை

வேறு பெயர்கள்: காய்வேளை

ஆங்கிலம்: **Galega Purpurea.**

தெலுங்கு: வேம்பள்ளி. மலையாளம்—கொழின்னிலா.

விபரம்: இருப்புக் காய் வேளை, பூசணிக்காய் வேளை, முட்காய் வேளை—என்று பிரிவுகளுண்டு.

உபயோக உறுப்பு: இலை, விதை, வேர், வேர்ப்பட்டை.

குணுதிசயம்: கொள்ளுக்காய் வேளை, கோழையகற்றும். கொள்ளு வடியும் கபமும் போகும்.

முக்கா வேளை. மார்பு நோய் கோழை கட்டல், விக்கம், நெறிகட்டி இவை நீங்கும்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

A. Sulochana
C/o S. ஆராவமுதன்
நெ. 1, மங்கேஷ் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-17.

ஐயா,

நான் தங்களின் தயாரிப்பான நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தினை பயன்படுத்தி வருகிறேன். பார்வை மங்கல் நீங்கி கண் தெளிவு விரைவாக ஏற்பட்டுள்ளது. மிக்க நன்றி.

இன்னனம்
A சுலோசனு

P. Mohanam M.Sc.,
Asst. Professor in Mathematics
College Staff Quarters Sacred Heart College
Thirupattur N. A. Dt.

மதிப்பிற்குரிய ஐயா,

தங்களின் ஆலோசனைப்படி தங்களின் அதிஅற்புதமான மருந்தான 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' உபயோகித்து மிகச் சிறந்த பலன் கண்டேன். இப்பொழுது எனது தாயாருக்கு சில நாட்களாக பார்வை மங்கலாக இருப்பதாகக் கூறுகிருர். தயவுசெய்து நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் ஒரு பாட்டில் அனுப்பி உதவவும்.

இப்படிக்கு
P. மோகனம்

P. வெங்கட்ராம ஐயர்
F. 68, Main Road, Sirugamani P.O.
Trichy Dt.

அன்புள்ள மருத்துவர் அவர்கட்கு.

தங்கள் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' உபயோகித்ததில் குணம் தெரிகிறது. தைலம் தீர்ந்து விட்டது மேலும் 1 பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு
P. வெங்கட்ராம ஐயர்

P. கணபதி முதலியார்,
ஜவுளி வியாபாரம், 12. புது விநாயகர் தெரு,
சிவகிரி P. O. ஈரோடு

திரு கண்ணப்பர் அவர்கட்கு,

நான் 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை' என் நண்பனுக்கு கொடுத்தேன். அதை அவர் பயன்படுத்திவிட்டு நல்ல குணம் கிடைக்கிறது என்றார். இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும். நன்றி

இப்படிக்கு
P. கணபதி முதலியார்

G. புரந்திர நரசிம்மன்,
ஜூனியர் அஸிஸ்டென்ட்
Office of the Asst. Directors of Animal—
Husbandry Dharmapuri-3.

அன்புள்ள ஐயா,

வணக்கம் தாங்கள் அனுப்பிய 'நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம்' உபயோகித்தோம் குணம் தெரிகிறது. மீண்டும் 1 பாட்டில் அனுப்பி வைக்கவும் நன்றி

இப்படிக்கு,
புரந்தர நரசிம்மன்

த ஸ்ரீ. சந்திரசேகரன்
தண்டலம்

அன்புள்ள ஐயா,

தாங்களின் தயாரிப்பான கருவேலன் பட்டை பற்பொடி உபயோகம் செய்ததில் பல்லில் ரத்தம் வருவது குறைந்துள்ளது. இன்னும் தங்கள் பற்பொடி அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
த. ஸ்ரீ. சந்திரசேகரன்

A. பரமசிவம்
XI Std. புது உச்சிமேடு
கள்ளக்குறிச்சி

அன்புள்ள மூலிகைமணி மருத்துவருக்கு, தங்களின் புனித மாத இதழை நான் பலமுறை படித்து மகிழ்ந்ததுடன், பல நோய்களுக்கு மருத்துவம் செய்து பூரண குணம் அடைந்து இருக்கிறேன். என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
A. பரமசிவம்

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,
ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 632001. (வ. ஆ)

கண்களின் பாதுகாப்பிற்கு

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

'நேத்திரப் பூண்டு' என்னும் மூலிகை கண்களின் பார்வைத் தெளிவிற்கும், பாதுகாப்பிற்கும் உகந்தது கண்ணாடி இன்றி கண் பார்வை பெறலாம்.

'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது அபாயமற்றது. ஒவ்வொரு சந்தா அன்பர்களின் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது சந்தாதாரர் தபால் செலவுடன் ரூ 16—00 M O அனுப்பி பெறலாம்.

'மூலிகை ரட்சை'

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை எதிரிகளின் தொல்லை, நவக்கிரகப் பீடைகளால் வறுமை, காரிய தாமதம், அமைதியின்மை, சந்ததி தடை, திருமணங்கள் தடை, வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண முடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் மாந்திரீகம் பில்லி, ஏவல், சூன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை, இத்தியாதி போன்ற தீய சக்திகளை ஒழித்து விடுவது 'மூலிகை ரட்சை' ஒன்றே!

இவ்வகையில் பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடுபட்டு ஆராய்ச்சி செய்து மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாப நிவர்த்தி செய்து பிரத்தியேக பூசையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் 25 காசு தபால் தலையுடன் மேற்கண்ட முகவரிக்கு எழுதினால் இதன் முழு விபரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

மூலிகைமணி சந்தா விபரம்

தனி இதழ் ரூ. 0-50	மூவாண்டு சந்தா ரூ. 18-00
ஆண்டுச் சந்தா ரூ 6-00	ஆயுள் சந்தா ரூ. 150-00

இலவசம்

மூலிகைமணிக்கு மூவாண்டு சந்தா ரூ. 18-00 செலுத்துவோருக்கு, எமது தயாரிப்பான ஞாபக சக்திக்குரிய மருந்து "வல்லாரைத் திப்பிலி" (ரூ. 5 விலையுள்ளது) அன்பளிப்பாக அனுப்பப்படும் அன்பர்கள் இவ்வரிய வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
7, அருளாம்பாள் தெரு, சென்னை — 17.
போன்: 445689.

Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore, N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P.
59, Masilamani Mudali Street, Vellore - 632001.